**Тема: «Организация «Веревочного курса»**

**Цель:** сформировать представление о серии специально разработанных упражнений, которые помогут сдружить детей, научить их чувствовать и понимать каждого.

**Задачи:** повысить знания о проведении верёвочного курса, создании атмосферы творческого поиска, проработать возможности принятия нестандартных решений, повысить взаимопомощь и поддержку в коллективе.

**Ход занятия:**

-Добрый день, участники школы вожатского мастерства! Прошла ещё одна неделя нашего с вами дистанционного обучения. Хочу поблагодарить вас за отлично выполненные домашние задания, вы большие молодцы! Мы с вами двигаемся дальше. Каждый из вас знает, что «Верёвочный курс» (далее ВК) обязательная форма проведения мероприятия в любом лагере. Сегодня мы с вами разберём методические рекомендации по организации ВК.

**Упражнения без использования веревок**

 «Веревочный курс» - классический вариант тренинга по формированию команды. «Веревочный курс» направлен на развитие позитивных внутренних отношений между участниками, чувства уверенности в себе и в членах команды, формирование каналов эффективной коммуникации и методов принятия решений, развитие способности быстро принимать решения в нестандартных ситуациях, повышение мотивации на совместную работу для достижения общих целей.

 «Веревочный курс» стимулирует участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, вырабатывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку.

 «Веревочный курс» предполагает обязательный инструктаж по технике безопасности:

1) «Состояние здоровья»: перед началом тренинга убедительно прошу оценить состояние вашего здоровья. Нет ли болей головных, головокружения, болей в суставах спине, тошноты или других симптомов ухудшения здоровья и вашего состояния. Если есть, убедительная просьба сообщить об этом организаторам тренинга, для того, чтобы могли принять правильное решение.

• Если вы почувствуете ухудшение состояние здоровья во время проведения тренинга, обязательно сообщите об этом организаторам проведения тренинга.

• Если у вас есть хронические заболевания или травмы, при которых нежелательна физическая нагрузка, пожалуйста, сообщите об этом организатору тренинга.

2) «Ответственность друг за друга»: очень важно, чтобы каждый из вас понимал, что безопасность зависит не только от четких действий организаторов тренинга, но и от того, насколько ответственно вы будете подходить к поставленным задачам и своим действиям.

• Вы должны четко выполнять указания ведущего.

• Совершая какие – либо действия следите, чтобы они не представляли угрозы вашим товарищам.

• Убедительная просьба не покидать мест занятий без разрешения организаторов тренинга.

3) «Стоп»: команда «стоп» поданная организатором означает, что все должны прекратить какие либо действия или движения. На месте проведения этапа должны быть прекращены все разговоры. Дальше все должны точно выполнять указание организатора тренинга.

4) Внимательно слушайте условия прохождения этапов. В каждом отдельном случае организаторы объявят о необходимых мерах безопасности.

**Страховка:** В каждом упражнении ВК есть страхующий, но, когда страхующим является сам ведущий. На ведущем каждой команды лежит исключительная ответственность за безопасность каждого участника группы и функция главного Страхующего в каждом упражнении. Цель страховки - не допустить царапин, повреждений, падений и т.д Ведущий обязан предвидеть потенциально опасные ситуации и быть всегда начеку. "Не может ли участник поцарапаться о камень, пролезая через паутину? Смогут ли ребята надежно удержать пролезающего через высокую ячейку? Готова ли страхующие на "ТРАСТ-ФОЛЕ" поймать падающего?" На подобные ситуации должно быть обращено неусыпное внимание ведущего. Кроме того, ведущий должен быть не менее внимателен даже при переходе команды от одного упражнения к другому (низкие ветки, ямы, острые камешки и т.д.). для страховки ведущий должен поднять руки вверх, чтобы поймать человека в случае падения, и несколько согнуть колени, чтобы избежать 1равмы. Смысл страховки - благополучно "проводить" участника до земли, а не принять весь его вес на себя.

Ведущий может воспользоваться помощью ассистентов - участников команды, но должен помочь, что на нем лежит полная ответственность за жизнь и здоровье членов команды. Помимо этого, в экстремальной ситуации он должен быть готов принять на себя полный вес человека, предотвращая травму!

**Ориентация:** (это можно даже зачитать)

Подыщите тихое, уединенное место, где ребята могли бы постоять или присесть на 10 минут.

**Тезисы:**

1. Сегодня мы будем участвовать в ВК как ЕДИНАЯ КОМАНДА и ... каждый из нас должен «бросить себе вызов», т. е. быть готовым выступить на все 300%. Вы будете участвовать в нескольких видах упражнений, в которых будут задействованы все стороны вашей личности: Физические, Эмоциональные и Интеллектуальные.

2. "Сегодня я не Лидер вашей команды, я - ведущий, т.е. помощник. Я буду помогать вам работать и самостоятельно анализировать свою работу, но я не смогу дать вам советы или ответы на то, как работать. За ответами вы должны обратиться к себе".

3. "Мы стремимся к тому, чтобы создать "команду лидеров" т. е. группу, где каждый в равной степени проявляет себя как лидер".

4. "Каждый способен безопасно завершить любое упражнение, которое мы предлагаем сегодня, мы просим вас участвовать в каждом упражнении в полной мере: от сегодняшнего дня вы получите ровно столько, сколько вложите в него."

5. "В ВК нет места соревновательности. Сегодня мы не соревнуемся ни друг с другом, ни с другими командами. ВК - это не "Веселые старты"! Для нас важен наш собственный успех"

6. "Почувствуйте "вкус" сегодняшнего дня - его необычность и зависимость его результатов от степени вашего участия. Его успех зависит от вас!"

7. "Сегодня могут быть моменты, когда вы испытаете страх. И, мы просим вас, с одной стороны не придавать ему слишком большого значения, с другой стороны - не стараться скрыть его. Просто признайтесь себе, что вам страшно и постарайтесь завершить то, что вы хотели сделать. Это нормально испытывать страх и, тем не менее, довершить начатое".

8. "Мы создали атмосферу безопасности - социальной и эмоциональной. И мы просим вас продолжать поддерживать ее внутри своей команды. Не осуждайте поступки свои собственные, и чьи бы то ни было сегодня. Все что происходит - всё О'К."

9. Мы так же создали атмосферу физической безопасности. Но абсолютно необходимо, чтобы вы были внимательны к самому себе и ДРУГИМ на 1000/0 и были предельно осторожны.

 ["Имею ли я согласие каждого из вас?" -Проследите, чтобы каждый дал понять о своем положительном ответе (кивок или "Да")

10. "Завершая Ориентацию, мы представляем вам "Контракт полновесного дня". В нем 3 аспекта: (Удостоверьтесь, что все внимательны. Говорите медленно и старайтесь повторять.)

Во-первых, мы просим каждого из вас рассматривать события, в которых вы будете участвовать, как "Метафору" или репрезентацию того, как вы действуете в жизни.

Другими словами, хотя окружающая обстановка, условия и кажутся непохожими на жизненные, постарайтесь увидеть совпадения ваших действий (деятельности) в определенных ситуациях в ВК и в жизни.

 Во-вторых, мы просим вас признать, что, хотя исходные данные и одинаковы у всех, опыт каждого участника индивидуален, и может отличаться от опыта других. Встаньте на позицию другого, "влезьте в его шкуру" и постарайтесь посмотреть на ситуацию его глазами.

 И, в-третьих, пусть каждый из вас сделает сегодня чуточку больше, чем он позволяет себе в обычной жизни. Например, если Вы замечаете за собой стеснительность, используйте сегодняшний день, как возможность выразить в полной мере свое мнение.

Если Вы знаете, что с трудом выходите из "комфортной зоны" или не осмеливаетесь проявить инициативу, попробуйте сделать это. Идите сегодня на риск смелее, бросьте себе вызов".

Повторите вкратце все 3 пункта и задайте вопрос: "Согласны ли вы со всеми пунктами Контракта? (Каждый должен дать понять о своем согласии кивком или сказав " Да".) Это завершает "Контракт полновесного дня" и с этим мы приступим к нашему первому упражнению.

**Общие указания по ведению группы.**

- Ваша главная работа - следить за работой команды и проводить психологический анализ для того, чтобы помочь труппе завершить или разрешить задачи. Следите за реакцией труппы, самовыражением участников, за изменениями В работе, отмечайте, когда в команде повысил ось напряжение, понизилось доверие и Т.д. Во время психологического анализа делайте замечания: -я заметил(-а) момент, когда вы все были исключительно удручены чем-то. Что происходило тогда, какие чувства вы испытывали? О чем вы думали?" Не нужно персонифицировать вопросы, делайте общие замечания.

- Постоянное внимание! Наблюдайте за работой труппы и, если во время психологического анализа требуется легкое направление дискуссии, используйте, обобщая, Ваши заметки. Например: "я заметил(-а) большую разницу в вашей работе, когда вы начинали упражнение и когда вы пришли к окончательному решению, приведшему вас к победе. В чем была разница?"

- Не выделяйте участников во время психологического анализа, обращая Ваши наблюдения на конкретные личности или подталкивая их к активному участию. Делайте Ваши наблюдения общими, т.к. ребята и работают сообща как одна команда. Если кто-либо был расстроен, огорчен, то вся труппа испытывала подобные чувства, ("я заметил(-а) расстройство (огорчение и т.д.) В течение вашей работы. Кто еще отметил это?")

**Упражнения и их обсуждения.**

Упражнения для участников должны проговариваться точно так, как они изложены ниже.

Говорите медленно, ясно и спокойно, чтобы каждый понимал Вас. Если участники задают вопросы, только повторяйте упражнение, но не давайте подсказки ("ключи") (смотри ниже).

Если ребята продолжают задавать вопросы, например, просят Вас растолковать элементы упражнения или прямо спрашивают, какие пути решения можно использовать, тогда задайте команде четкий вопрос: - Вы хотите получить "ключ"? Если "Да", Вы говорите - "Цена за него высока - после подсказки вы не имеете права разговаривать". Если команда все еще желает "ключ", вы говорите подсказку - "Используйте больше командной работы!" Этот ключ универсален для всех упражнений.

Вы не должны давать вольную интерпретацию упражнений или давать участникам иные объяснения. Дайте команде возможность самостоятельно найти решение. При выполнении упражнения команде разрешается использовать только те предметы и приспособления, которые принадлежат данному упражнению.

 Психологический анализ.

На что следует обратить внимание:

 • выработка командной стратегии

• кооперация в труппе

• понимание идеи упражнения

• скрытые эмоциональные течения

• индивидуальное участие

• понимание других участников

• принятие решений

• личная ответственность

• распределение ролей в группе

• командность работы

• изменение в поведении

• изменение на эмоциональном уровне и в степени участия

• самовыражение участников

• творческий подход

**Установка в группе**

1. Рассматривайте события, в которых вы будете участвовать, как «Метафору» или репрезентацию того, как вы действуете в жизни. Другим словами, хотя окружающая обстановка, условия и кажутся непохожими на жизненные, постарайтесь увидеть совпадения ваших действий в определенных ситуациях ВК и жизни.

2. Признайте, что, хотя исходные данные и одинаковы у всех, опыт каждого участника индивидуален, и может отличаться от опыта других. Встаньте на позицию другого и постарайтесь посмотреть на ситуацию его глазами.

3. Сделайте сегодня чуточку больше, чем вы позволяете себе в обычной жизни. Например, если вы замечаете за собой стеснительность, используйте сегодняшний день, как возможность в полной мере выразить свое мнение.

Если вы знаете, что с трудом выходите из «комфортной зоны» или не осмеливаетесь проявить инициативу, попробуйте сделать это. Идите на риск смелее, бросьте себе вызов.

Повторите все пункты вкратце и задайте вопрос: «Согласны ли вы со всеми пунктами?»

**Общие указания по ведению группы**

- Ваша главная задача - следить за работой команды и проводить психологический анализ для того, чтобы помочь группе завершить или разрешить задачи. Следите за реакцией группы, самовыражением участников в работе, отмечайте, когда в команде повысилось напряжение, понизилось доверие и т.д. Во время психологического анализа делайте замечания: «Я заметила момент, когда вы все были удручены чем-то.

Что происходило тогда, какие чувства вы испытывали? О чем вы думали? Я заметила большую разницу в вашей работе в начале упражнения и когда вы пришли к окончательному решению. В чем была разница?»

Не выделяйте участников во время психологического анализа, обращая ваши наблюдения на конкретные личности или подталкивая их ук активному участию. Делайте ваши наблюдения общими, т.к. ребята и работают сообща, как одна команда.

Если кто-либо был расстроен или огорчен, то вся группа испытала подобные чувства. («Я заметила расстройство, огорчение и т.д. в течение вашей работы. Кто это заметил еще?»)

***Вопросы для обсуждения:***

☺ Получилось в чем, почему?

☺ Не получилось в чем, почему?

☺ Ощущения каждого – «я и команда», «команда и я».

***Обращение к участникам перед началом "ВК"***

«Дорогие друзья! Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний, которая называется "Веревочный курс". Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий.

Некоторые испытания связаны с риском получения ссадин и более серьезных травм, поэтому вам необходимо постоянно помнить о технике безопасности, беречь и поддерживать друг друга.

В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но по условиям "веревочного курса" я имею право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.

Если какое-либо испытание не удается долго пройти, вы можете перейти к выполнению следующего. При желании вы всегда можете вернуться к не пройденному испытанию.

Вам нужно постараться за отведенное время пройти как можно больше испытаний. Это будет непросто, но я уверен, очень увлекательно.

Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы - справитесь, если будете одной командой.

Удачи!»

**Упражнения «Веревочного курса»**

Разминка – в группах перед началом прохождения ВК

«Приседушки»

Описание игры: Первый этап выполняется в парах, второй - в четверках или пятерках, заключительный - всей группой.

Инструкция для первой части: "Найдите себе партнера. Встаньте лицом друг к другу. Внимательно слушайте инструкции. Задание следующее: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своего партнера, необходимо одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своего партнера, одновременно сесть и одновременно встать".

Если некоторые участники не садятся на пол, а приседают на корточки, тренер может сделать следующее:

• громко сообщить всей группе, что «сесть» - означает сесть полностью, попой на землю;

• спросить у участников, как они понимают слово "сесть" и в чем они видят разницу между "сесть" и "присесть", и предложить прийти к общему пониманию и согласию;

• принять происходящее и не вмешиваться и т.д.

Инструкция для второй части: «Теперь объединитесь в две группы: четыре и четыре человека. Задание такое же: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, необходимо одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать».

Инструкция для третьей части: - «Кто уже догадался, что будет дальше?

Верно, теперь все вместе. Задание: касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: касаясь носками ног носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать».

Для ведущего: это упражнение является поводом для дискуссии о стереотипах поведения, возможностях команды, которые группа не использует и не видит, и о внимательном слушании.

Для ведущего: это упражнение является поводом для дискуссии о стереотипах поведения, возможностях команды, которые группа не использует и не видит, и о внимательном слушании.

 **«Бревно-поменяться местами»**

*Оборудование.* Бревно (или скамейка) длиной 6 — 7 метров лежит на земле. Команда выстраивается на бревне по порядку 1,2,3 и т.д.

*Задание для участников:*

Участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стад первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

*Условия:* Нельзя касаться земли. При касании любым участником земли упражнение выполняется всей группой с начала.

*Дополнительные условия:*

выполнение в полном молчании:

ограничение по времени выполнения;

ограничение по количеству попыток.

**Водить слепого**

*Оборудование:* платки для завязывания глаз

*Задание для участников:* участники разбиваются на пары. Один из них - «слепой», другой - «глухонемой». В зависимости от условий упражнение можно выполнять и в

помещении, и на воздухе. «Слепой» завязывает глаза. Задача «глухонемого» - в

течение 10 минут знакомить его с окружающим миром, положив одну руку на плечо, а

второй держа руку «слепого» так, чтобы он мог дотрагиваться до различных поверхностей. Потом пары меняются ролями.

Рефлексия:

• Что я чувствовал, когда ничего не мог видеть?

• Доверял ли я поводырю? Почему?

• Какой мир он показал мне?

• Что нового я понял и открыл?

• Как я чувствую себя сейчас?

• Чувствовал ли я ответственность за человека, которого водил?

• Что при этом тяжелее всего? Почему?

• Что больше понравилось - водить или быть ведомым? Почему?

• Что я испытал нового и важного?

**"Кочки"**

*Оборудование:* на площадке размещены «кочки». Это могут быть нарисованные круги, кирпичи, одноразовые тарелки, листы бумаги А4. Между двумя «кочками» должно быть такое расстояние, чтобы даже самый невысокий участник мог одновременно стоять на двух кочках, чтобы участники могли передвигаться, взявшись за руки.

«Кочки» размещаются цепочкой. Они, получается, образуют некоторую «переправу». По легенде, это может быть переправа через болото, «ядовитое озеро» или еще что-то в этом духе.

 *Задание для участников:* переправиться на другой берег.

 *Условия:* переходить участники могут только по кочкам и взявшись за руки. При этом на одной кочке одновременно может находиться только две ноги: человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только те участники, которые находятся в начале или конце переправы.

Если руки разорвались или кто-то коснулся ногами «болота», то команда возвращается на исходную позицию и начинает снова.

**"Тролли"**

*Оборудование*: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет, лист бумаги А4, их количество – на один меньше, чем участников команды. Обозначены две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга.

*Задание для участников:* переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

**«Квадрат»**

*Оборудование:* на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

*Задание для участников:* уместиться всей группой внутри квадрата.

*Условия:*

- не заступать за его стороны;

- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

**«Шагом марш» (завершающее упражнение)**

*Оборудование:* прочерчены или обозначены две параллельные линии на расстоянии около 6 метров

Моделирование игровой ситуации:

Вы осуществляете побег. Ваши ноги связаны. Необходимо добраться до кузницы, чтобы освободиться от них.

*Задание для участников:*

Вся группа (около пятнадцати человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача - пройти расстояние в б м, не разрывая контакта у щиколотки ни на миг, т.е. переправиться из пункта А в пункт Б всей командой.

*Дополнительное правило*: при этом петь одну общую песню.

*Критерии для остановки упражнения:*

• небезопасный способ выполнения,

• нарушение правил.

В случае нарушения правил: - возвращается вся команда.

Это упражнение может быть использовано для всех участников тренинга - 20-30 человек.

**Вывод:** «Веревочный курс - это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Главные цели «веревочного курса - командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

• выработку стратегии группой;

• творческий подход;

• самовыражение;

• результативное лидерство;

• уверенность в себе;

• решение проблем;

• преодоление себя.

На собственном опыте вы убеждались в эффективности этого курса в работе над сплочением коллектива. Необходимо соблюдать все условия выполнения «Веревочного курса».

1. Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 30 человек.

2. Упражнения выполняются под руководством вожатого, хорошо знакомого с курсом.

3. Время на подготовку задания может быть ограничено.

4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть одни участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере. А она зависит только от вас, дорогие ребята!

**Домашнее задание:**

Подготовить Верёвочный курс (не менее трёх заданий). Материалы ждём в группе <https://vk.com/rdshilovo> до 19.00 27. 04. 2020.

Удачи!